

غذاء لاطفالكم

اعطوا اولادكم الغذاء الصالح لانه واجب عليكم

تصوروا سرعة نمو الطفل - ان الاعصاب و كافة عضلات الجسم تتكون من الطعام الذي يأكله الطفل لذلك اعطوه طعاماً بسيطاً مغذياً حسن الطبخ وكثيراً من الحليب والحبوب والخضر والاثار واحياناً بيضة او قليلا من اللحم الطعام الغير صالح والتقليل ام التكثر في الاكل مضر بالطفل ويحول دون نموه لان يكون ولدأ قوي البنية

الطعام الجيد يعطي الولد بنية قوية و حدود وردية و دماغاً مفكراً ساعد طفلك لينمو ويكون قوياً وهاك طعاماً جيداً و نافعاً له ، لاجل الترويقة اعطيه كل ما تقدر عليه من الحليب ان امكن كوارت كل يوم ذلك يساعده في الدرس وفي اللعب . الحليب الخالص افضل ولكن الحليب المأخوذة سمته حسن ايضاً اذا كان من زبدة في الطعام بل اعطوهم الحليب والكوكو الخفيفة لا تعطوا الاولاد لا قهوة ولا شاي وعصير الاثمار مع الماء الصافي الاولاد يحبون الاثمار وهي تنفعهم فاعطوهم التفاح المشوي والموز الناضج والخوخ والبردقال والخضر الجديدة والتي بالعب فهذه الاشياء يثمنع سوء الهضم وتسهل مجرى المعدة

اما الاطعمة الاخرى التي يحتاجها الطفل فهي خبز القمح والذرة والاورمىل والكورنمىل والارز والسمنة مع الخبز وبيضة احياناً خصوصاً اذا لم يحصل على كوارت حليب - وقليلا من اللحم او السمك الحلويات مثل العجوة والزبيب والاثمار المطبوخة والبودين هي نافعة قطعة خبز مع زبدة او كعكة او قطعة من الاثمار ذلك لا يؤثر على قابليتهم اعطوا الاولاد ما بين علفة واخرى واحسن من (الكندي)

بعض انواع من الاطعمة البسيطة

هاكم نوعين من الاطعمة البسيطة اصغاركم كما ان الكبار يحبوها ايضاً
لاجل الترويقة

(١) مربى التفاح ، اوتميل وحليب ، وحليب على حدة

(٢) خوخ مطبوخ ، كوكو خفيفة ، خبز محمص مع زبدة

لاجل الغذاء

(١) يخننة مع جزر وبطاطا وقليل من اللحم ، خبز قمح ، بودن ارز وحليب

(٢) سمك ، سبانخ او غيرها من الخضر ، خبز ذره وحليب

لاجل العشاء

(١) شوربة فصوليا ، كعك مع جام وحليب

(٢) بطاطا مشوية ، مربى التفاح ، وحليب

اطعمة حسنة للصغار وللكبار

(شوربة خضر بحليب) - كوارت حليب ، ملعقتان ونصف كبيزتان من

الطحين ، ملعقتان كبيزتان من الزبدة او الدهن ، ملعقة ملح صغيرة فنجانان

من الخضر المطبوخة والمفرومة مثل السبانخ واللويبة ، والبزلا ، والبطاطا ، والكرفس

او الهليون

امزجي الطحين مع الدهن والحليب وحركيهم ثم اضيفي الخضر المطبوخة

وحركيهم فوق النار حتى يشتدوا واذا كانت الشوربا شديدة اضيفي قليلا من

الماء او الحليب وهذه الطبخة تكفي خمسة اشخاص

بودن الارز

كوارت حليب ، $\frac{1}{4}$ فنجان ارز ، $\frac{1}{4}$ فنجان سكر ، $\frac{1}{2}$ فنجان زبيب او

عجوة مفرومة ، $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح وثلاث ملاعق صغيرة من جوزة الطيب او

القرقة

غسلي الارز اولا ثم امزجي الكل معاً واطبخيهم ثلاث ساعات على نار خفيفة

وحركيهم احياناً - يمكن استعمال غير انواع من الحبوب بدل الارز

Plan Meals Like These

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

Breakfast

No. 1	No. 2
Apple sauce	Stewed prunes
Oatmeal with milk	Cocoa (weak)
Milk to drink	Toast and butter

Dinner

No. 1	No. 2
Stew, with carrots, potatoes and a little meat	Fish with white sauce
Whole wheat bread	Spinach or any greens
Creamy rice pudding	Corn bread
Milk to drink	Milk to drink

Supper

No. 1	No. 2
Cream of bean soup	Baked potato
Crackers and jam	Apple betty
Milk	Milk

Your Child Must Have the Best of Foods

Good Dishes for Children

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

Milk — Vegetables — Soups

1 quart milk (skim milk may be used)	2 cups thoroughly cooked vegetables chopped, mashed or put through a sieve. Spinach, peas, beans, potatoes, celery or asparagus make good soups.
2½ tablespoons flour	
2 tablespoons butter or margarine, other fat	
1 teaspoon salt	

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

Rice Pudding

1 quart milk	½ teaspoon salt
⅓ cup rice	⅛ teaspoon ground nutmeg or cinnamon
⅓ cup sugar	
½ cup raisins or chopped dates	

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.

Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION
Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts.

FOOD FOR YOUR CHILDREN

**Give Your Children Their Chance. They Ought to Have it and You
Want to Give it to Them**

They Must Have the Right Food

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food, plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food may mean

STRONG BODIES

GOOD BRAINS

ROSY CHEEKS

BRIGHT EYES

Help You Child to Grow Big and Strong

Here's good food for a real youngster's day:

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh, corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.